



SENTHIL COLLEGE OF EDUCATION

Accredited with NAAC "B" Grade

Affiliated to Tamil Nadu Teachers Education University, Chennai

Periyavada, Vridhachalam-606104.

Cuddalore District, Tamil Nadu, India

M.Ed I Semester - Record

யோகா பதிவேடு

முன்னுரை:

தமிழ் நாடு ஆசிரியர் கல்வியல் பல்கலைக்கழக நெறிமுறைப்படி முதுகலைக்கலை கல்வியியல் முதலாமாண்டு பயிலும் மாணவ மாணவியாகி நாங்கள் அனைவரும் அவர்அவர்களுக்கு ஒதுக்கப்பட்ட இணைவுப்பெற்ற பள்ளிகளை பார்வையிடும் பொருட்டாக நான் அரசு மேல் நிலைப்பள்ளி, விருத்தாசலம் என்கின்ற பள்ளிக்கு 10 நாட்கள் உற்றுநோக்கல் ஆய்வு மோற்கண்ட போது அப்பள்ளியில் உள்ள மாணவர்களுக்கு யோகா பயிற்சிகளை மேற்கொண்டேன். ஆதனை இப்பதிவேட்டில் காணலாம்.

யோகா அறிமுகம்:

யோகா மனம், உடல், ஆன்மா ஆகியவற்றின் மொத்த ஒற்றுமைக்கு ஒரு பாதை. யோகா என்ற வார்த்தை சமஸ்கிருத வார்த்தையான யூஜ் என்பதிலிருந்து வருகிறது. உடலில் யோகா வெறும் உடற்பயிற்சி மட்டும் இல்லை. இது ஒரு பண்டைய ஞானம் மகிழ்ச்சியான ஆரோக்கியமான, அமைதியான வாழ்க்கைக்கு வழி வகுக்கிறது.

யோகா மனிதர்களுக்கு மகிழ்ச்சியையும், அமைதியையும், ஆரோக்கியத்தையும் தந்து வாழ்க்கையை அர்த்தமுள்ளதாக மாற்றுகிறது. யோகா இந்து மதத்திலிருந்து வருகிறது என்றாலும், யோக அறிவு என்பது உலகளாவிய மதத்திற்கும் பொதுவானது.

யோகாவின் நன்மைகள்:

- ஆரோக்கியத்திற்கு வழிகோலுகிறது.
- உடலில் உள்ள நச்சுகளை வெளியேற்ற உதவுகிறது
- தசைகள், மூட்டுகளின் இயக்கம் உடலின் தோற்றம் ஆகியவற்றை சீரமைக்க உதவுகிறது.

- உடலின் செரிமானத்திற்கு என்ட்ரோஜன் காற்றோட்ட அமைப்புகளை சரிசெய்ய உதவுகிறது.
- உடலின் உள்ளூறுப்புகளை வளப்படுத்தி இளமையான தோற்றத்திற்கு வழிகோலுகிறது.
- உடல் எடையை சரிசெய்து ஆஸ்துமா, நீரிழிவு இதயப்பிரச்சனைகளை சரிசெய்ய உதவுகிறது.

யோகாவின் முத்திரைகள்:

1. சி முத்திரை
2. வயிறு முத்திரை
3. அக்னி சக்தி முத்திரை
4. யோனி முத்திரை
5. வஜ்ர முத்திரை
6. வாயு முத்திரை
7. தாரண சக்தி முத்திரை
8. முகுள முத்திரை
9. மகாசிரசு முத்திரை
10. தர்ம சக்கரம் முத்திரை

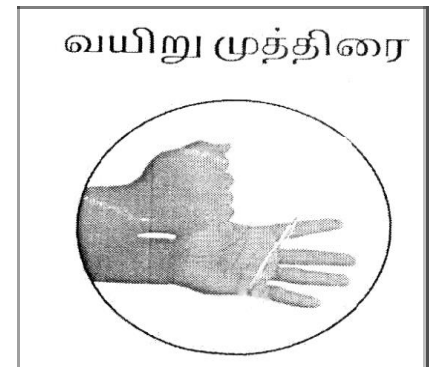
1. சி - முத்திரை

- ❖ நீர்ச்சத்து முத்திரை
- ❖ கவலை மற்றும் பயம் நீங்கும்
- ❖ மனச்சோர்வு நீங்கும்
- ❖ மூளையின் சக்தி அதிகரிக்கும்



2. வயிறு முத்திரை

- ❖ வயிற்றில் வாயு தொந்தரவுகள் நீங்கும்
- ❖ நெஞ்செரிச்சல் நீங்கும்
- ❖ இருதயம் படப்பட்பு குறையும்
- ❖ சாப்பிடும் உணவு நன்றாக ஜீரணம் ஆகும்



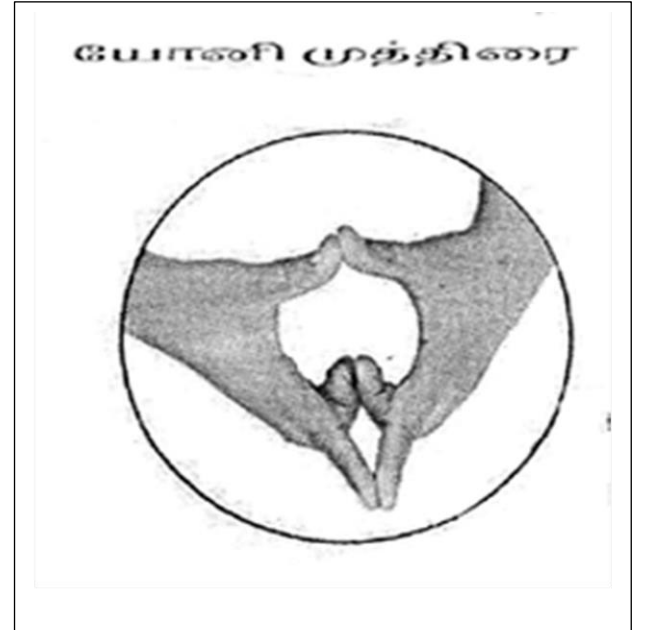
3. அக்னி சக்தி முத்திரை

- ❖ சோம்பல் நீங்கும்
- ❖ உடல் அசதி நீங்கும்
- ❖ குறைந்த இரத்த அழுத்த நோயை குணப்படுத்தும்
- ❖ உடலுக்கு அதிக சக்தி கிடைக்கும்



4. யோனி முத்திரை

- ❖ கோபம், குரோதம் குறையும்
- ❖ உடல் அசதி குறையும்
- ❖ கருப்பை கோளாறுகள் நீங்கும்
- ❖ மன அமைதி கிடைக்கும்



5. வஜ்ர முத்திரை

- ❖ புகை பிடிக்கும் பழக்கத்திலிருந்து விடுபடலாம்
- ❖ இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கும்
- ❖ வயிற்றுக் கோளாறுகள் நீங்கும்
- ❖ தலைச்சுற்றல், மயக்கும் குணமாகும்.



6. வாயு முத்திரை

- ❖ தூக்கமின்மை நீங்கும்
- ❖ உடலில் வாயு சேர்வதை தடுக்கும்
- ❖ பக்கவாதத்தை குணப்படுத்தும்



7. தாரண சக்தி முத்திரை

- ❖ பிராண சக்தியை அதிகரிக்கும்
- ❖ இரத்த ஓட்டம் சீராகும்
- ❖ நுரையீரலுக்கு நன்மை பயக்கும்



8. முக்குள முத்திரை

- ❖ உடலுக்கு புத்துணர்ச்சியை அளிக்கும்
- ❖ மனக்கவலை, மன இறுக்கம் நீங்கும்
- ❖ உடலுக்கு தேவையான சக்தியை அளிக்கும்



9. மகாசிரசு முத்திரை

- ❖ தலைவலி, தலைபாரம் குணமாகும்
- ❖ தலைப்பகுதிக்கு இரத்த ஓட்டம் சீராகும்
- ❖ மன அழுத்தம் குறையும்



10. தர்ம சக்கரம் முத்திரை

- ❖ மனக்குழப்பம் நீங்கும்
- ❖ மன ஒருமைப்பாடு உண்டாகும்
- ❖ மனநிலையில் நல்ல மாற்றம் உண்டாகும்

தர்ம சக்கரம் முத்திரை



(மாணவர்கள் உங்களுக்கு தெரிந்த 10 ஆசணங்களின் பயிற்ச்சிகள் பற்றிய செயல்முறை மற்றும் பயன்கள் போன்றவற்றை இதன் தொடர்ச்சியாக எழுத வேண்டும்)

முடிவுரை:

இப்பதிவேட்டில் முடிவில் 11 யோக முத்திரைகள் மற்றும் 10 ஆசணங்களின் பயனால் தன்னை மேம்படுத்துவதற்கும் தான் சார்ந்த மாணவர்களின் மன நிலையை ஒருமுகப்படுத்திட யோக வாழ்க்கை வாழ, போக வாழ்க்கை போக, ரோக வாழ்க்கை அகற்றிட, ஒவ்வொரு நாளும் மனதையும் உடலையும் மனம்போக்கு போக கட்டமைத்திட தினமும் அதிகாலை யோகப்பயிற்சி செய்திட வேண்டும் என இப்பதிவேடு முலம் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

இப்பயிச்சியினை வழங்கிய செந்தில் கல்வியியல் கல்லூரிக்கும், வாய்ப்பு நல்கிய அரசு மேல் நிலைப்பள்ளி, விருத்தாசலம் தலைமையாசிரியர், மாணவர்கள் அனைவருக்கும் எனது நன்றியை தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.